PARE AGORA DE PROCRASTINAR

UM GUIA BÁSICO PARA REPROGRAMAR O MINDSET E MUDAR SUA FORMA DE ENXERGAR O MUNDO

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Durante muitos anos, fiz o que a vida tinha programado para que eu fizesse. Fiz o que meus pais achavam que era o ideal para mim, o que meus familiares julgavam ser o certo, ser o mais seguro. Mas aí, olhando para eles, que são pessoas maravilhosas, diga-se de passagem, eu percebi que nenhum tinha a segurança que diziam que eu teria se, por exemplo, fosse professor universitário, funcionário público ou pagasse o INSS para conseguir me aposentar com estabilidade.

O que eu via eram pessoas que acordavam todo dia tendo que matar 2 leões, porque não sabiam se no dia seguinte ainda haveria leões. Via pessoas cheias de boas intenções, mas que não enxergavam que suas atitudes pertenciam a um mundo que, cada vez mais, existia menos.

Foi então que eu percebi que a única segurança real que uma pessoa pode ter, aparece quando ela larga as amarras do script que a vida havia escrito e arrisca. **Arrisca ser mais do que disseram que ela foi programada pra ser.**
Quando decidi fazer Educação Física, aos 17 anos, eu não sabia muito bem o que queria, só sabia que gostava de trabalhar com pessoas. Essa era a única certeza que eu tinha naquela época.

Antes de entrar na faculdade, já havia trabalhado como vendedor de celular em uma loja de shopping e como caixa do La Capannina, restaurante de um dos 13 irmãos do meu pai. Sempre fui uma pessoa bem irônica, o que não considero, em hipótese alguma, um defeito. Até porque o grande Mario Quintana já dizia **"A ironia atinge apenas a inteligência. Inútil desperdiça-la com os que estão longe do seu alcance. Contra estes, ainda não se conseguiu inventar nenhuma arma. A burrice é invencível."**

E, por ser irônico, eu me sentia, de certa forma, superior. Isso eu considero um defeito. Eu era irônico apenas para mostrar aos outros o quão burro eles eram, não me orgulho disso, mas eu era assim.

COMBINATIVIDADE

Aprendi há pouco tempo o significado da palavra inventada pelo Murilo Gun, “combinatividade’’, e percebi que já a usava desde sempre. Combinatividade, segundo o Gun, é a capacidade que as pessoas têm de, literalmente, **combinar as informações que já existem, gerando algo novo.** Por exemplo, quando Jobs criou o iPhone, já existia celular, bateria de lítio, touchscreen... o que ele fez foi combinar tudo o que já existia de uma maneira diferente, inovadora.

Quando eu percebi que tinha facilidade para combinar informações e gerar um conteúdo novo, comecei a usar isso em meu favor. Foi quando em um dos dias de trabalho no caixa do restaurante, percebi que todos os funcionários chamavam meu tio pelo nome e nenhum deles se referia a ele como “senhor’’ ou “seu fulano’’, como é normal no nordeste. Aquilo me achou atenção, então o chamei e perguntei:

- Tio, tu não te incomoda que não te chamem de Seu Marcelo?

E ele disse rindo:

> - “Gutinha (ele me chama assim pra zoar), eu não preciso dizer que sou dono para ser dono. Eles sabem que eu sou o dono porque eu faço tudo melhor que todos eles. Não preciso impor uma forma de me chamar, eles me respeitam porque eu sou o melhor aqui dentro.’’

Depois daquele dia, ainda com 17 anos, eu não parei de ser irônico, porque isso fazia parte da minha essência. Eu parei de ser irônico pelos motivos errados.

E era isso que meus pais e familiares faziam quando queriam que eu fosse funcionário público e pagasse minha aposentadoria, eles queriam meu bem, mas pelos motivos errados.

instabilidade financeira

A instabilidade financeira, por exemplo, não existe porque você não tem um emprego, ela existe porque você tem um emprego que não acredita no propósito dele. Instabilidade só existe no negócio que você faz apenas em troca de dinheiro. Tenha isso em mente: “A melhor maneira de prever o futuro é criando ele agora, no presente’’.

Nós crescemos tendo como base algumas crenças que não fazem mais muito sentido, são as nossas crenças limitantes.

Pois bem, todo mundo quer mudanças, mas poucos têm a consciência de que, para que essas mudanças aconteçam, antes é preciso que as pessoas mudem.

Nós vivemos em 3 mundos independentes e que, ao mesmo tempo, se completam.

São eles:

Quando você quer mudar os frutos de uma árvore, primeiro você muda suas raízes! Antes de mudar o que está visível, devemos mudar o que está invisível.

(T.Harv Eker)

CAPÍTULO 1

Somos a média do que sentimos, do que pensamos e do que acreditamos.

Nossas crenças limitantes atuam nos 3 mundos em que vivemos de uma maneira tão forte que nem percebemos que elas não fazem o menor sentido. Por exemplo, eu tenho 34 anos, na época em que fui batizado, nem eu, nem meus amigos e nem mais da metade dos nossos pais fazia muita ideia do que aquilo representava. Era apenas uma tradição católica que dizia que, em determinada idade, a criança tem que ser batizada, depois crismada... como se isso fosse algo determinante para separar quem está com Deus ou distante dele. Entenda, não estou dizendo que seguir tradições é algo ruim, estou dizendo que segui-las só porque sempre foi assim, sem questionar o ideal por trás, é.

Pense nisso

Fazer algo que sempre foi feito não é ruim. Fazer sem saber as reais razões que te levam a fazer, é.

E essas crenças limitantes não são percebidas, porque nossa mente foi imbuída de uma maneira tão profunda em seus conceitos que nosso cérebro não informa à nossa consciência o que está acontecendo, ele simplesmente faz. Esses são os gatilhos mentais.

Por exemplo, quando você decide levantar do sofá, essa decisão é consciente, mas a partir do momento em que a decisão foi tomada, o cérebro entra em ação e simplesmente comanda toda a mecânica necessária (muscular, óssea, respiratória, batimentos cardíacos) para que a decisão de se levantar possa ser realizada. Você não pensa em nada disso, na verdade, você nem sabe que isso tá acontecendo, você simplesmente faz.

Um gatilho mental muito usado por nós é o "slow thinking". É quando o seu cérebro procura o meio mais rápido de resolver o problema existente.

Outra crença limitante, essa do mundo emocional, diz que é NORMAL não gostarmos do trabalho que fazemos durante a semana e que passarmos os dias dessa semana angustiados e ansiosos, enquanto aguardamos pelo final de semana, é algo OK. Vocês conseguem perceber o quão sem sentido isso é?

Capítulo 1.1

MUNDO INTELECTUAL

É onde você desenvolve o aprendizado, reforça os conhecimentos que já tem e aprende coisas novas.

O problema é que nós estamos sendo treinados, ensinados, quase que doutrinados, para viver num mundo que, a cada dia que passa, existe menos. Basta fazer uma pequena análise comparativa entre o formato de ensino de uma escola dos anos 50 com as de hoje em dia.

Pouca coisa muda. A ideia de colocar um determinado número de pessoas (crianças) numa sala, passar a mesma quantidade de informação, na mesma velocidade, esperando que cada um crie seu próprio conhecimento e se saia bem, ainda existe.

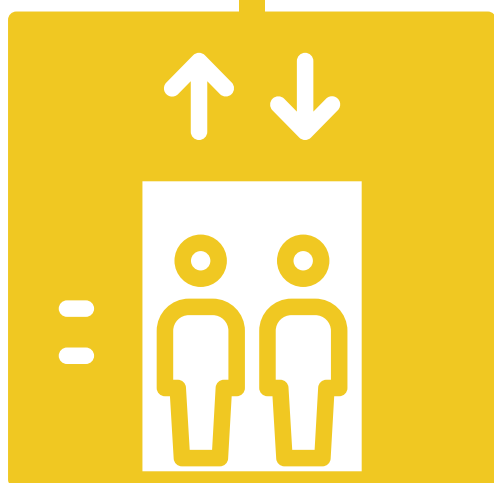
E é óbvio que uma hora a conta ia chegar e ia dar em merda. Pois bem, a conta chegou. O mundo mudou e está pedindo outras habilidades, habilidades estas que, além de não serem ensinadas na infância, são tolhidas.

> "Todo sistema de ensino no planeta tem a mesma hierarquia de disciplinas. A partir de um determinado momento, todo foco da educação está da cintura pra cima, depois está na cabeça da criança, mais precisamente em um dos lados. No topo, está matemática e línguas, no meio, as humanas e, por fim e, neste caso menos importantes, estão as artes. E essa hierarquia segue dentro de suas subdivisões. Por exemplo, no campo das artes, a música tem um espaço maior que o espaço dado ao drama e a dança.'' (Ken Robinson)

As crianças dançam o tempo inteiro, desde muito jovens, porque isso não é ensinado de forma mais aprofundada, já que é algo inato a todo ser humano.

Já percebeu que a tentativa de aplicar a mesma prova para todos os alunos é a coisa mais **INJUSTA** que existe?

Imagine vários alunos completamente diferentes, com vivências diferentes, crenças diferentes, pais diferentes, exemplos diferentes e recebendo o mesmo conteúdo de informação. É sério que realmente esperam que eles aprendam igual?

A gente cresce com medo de arriscar a resposta certa e com isso passar a colocar nos outros (pessoas e artifícios) a responsabilidade pelo nosso êxito.

Um acontecimento que retrata bem isso aconteceu comigo, eu ainda morava em Recife e na época a piscina do meu prédio ficava na cobertura, ou seja, no último andar. Um belo dia eu estava saindo para passear com o Glúten, só que alguém ja tinha chamado o elevador, entao ele subiu antes de descer comigo. Chego na cobertura, vem um casal entrando e conversando, quando ele olha pra mim, sorridente, e pergunta: ''Desce?''. Eu ri de volta e respondi: ''Não, agora vai pra direita...''. Rimos muito, apesar de eu achar que iria apanhar. Mas o ponto é que SÓ PODERIA DESCER. Nao tinha outra oppção, mas em vez de pensar nisso antes de perguntar, ele fez o mais fácil e jogou a sua dúvida para que outro, no caso eu, pensasse por ele.

A teoria das inteligências múltiplas do Howard Gardner trata muito bem deste assunto.

> "Sua base está no fato de que uma abordagem única para a educação sempre deixará alguns alunos para trás. Gardner crê que os testes de QI têm uma relevância limitada para a vida real, e segundo ele, pode haver até oito tipos diferentes de inteligência, que se aplicam em diversas áreas. As afirmações de Gardner são muito semelhantes às feitas sobre a inteligência emocional, outro tipo especial de inteligência, e que pode ser até mais importante para o sucesso na vida do que a inteligência acadêmica tradicional.'' (Thais Stein)

Você mesmo deve conhecer alguém que teve os pais chamados na escola porque o filho era agitado demais e não prestava atenção nas aulas, não é mesmo?

Um caso clássico disso foi quando a mãe de Gillian Lynne foi chamada à escola, porque sua filha era inquieta demais e não prestava atenção às aulas. Ainda não havia sido inventado o termo "hiperativo'', tínhamos doenças a menos naquela época. Gillian foi levada a um médico que, após uma conversa, disse que teria de conversar a sós com sua mãe. Saíram da sala, mas antes, o médico colocou uma música. Ambos, médico e mãe, ficaram do lado de fora da sala observando, e em poucos segundos, a pequena Gillian estava de pé, dançando.

hiperatividade

O médico vira para a mãe e diz:

-"Sua filha não é doente, ela é uma dançarina, coloque ela numa escola de dança". E foi graças a esse médico que hoje conhecemos o Fantasma da Ópera e Cats, 2 dos musicais mais famosos do mundo e que Gillian ajudou a produzir.

Essa visão das instituições de ensino mascara as razões que fazem a criança não prestar atenção nas aulas e coloca a culpa na própria criança, como se ela não gostasse de ir à escola. Criança adora ir pra escola, criança adora aprender, o que ela não gosta é do formato que as aulas têm e de como o conteúdo é passado.

Quer um exemplo disso? Faz uma charada de ‘’o que é, o que é...’’ para uma criança.

Meu amigo, ela vai passar uma semana tentando advinhar, vai cogitar a possibilidades desde um dragão, a um carro voador, mas ela nao irá desistir rápido. Pq a chave que permite que ela seja criativa sem ser tolhida nao foi acionada. Nós, adultos, que tolhemos isso e tentamos molda-las para serem inseridas num mercado de trabalho que antigamente era 100% industrial e exigia que as pessoas trabalhassem como robôs.

Só que inventaram os robôs, a conta chegou e uma porrada de gente perdeu o emprego, e esse mesmo pessoal que ficou desempregado culpou o governo (nao que esse nao tenha sua parcela de culpa), quando, na verdade, o maior causador do desemprego é a falta de habilidade em se adaptar. E essa falta vem, justamente, lá do início, quando aprendemos que errar era ruim, que arriscar era ruim e que precisávamos de estabilidade financeira.

Dicas para melhorar seu mundo intelectual:

Leia mais sobre coisas que normalmente você não leria. Veja palestra de pessoas que normalmente você não veria. Ouça músicas de bandas diferentes, siga pessoas diferentes nas redes sociais e, principalmente, **SE PERMITA ESTAR ERRADO E SE PERMITA QUE ESSAS PESSOAS POSSAM TER ALGO A TE ENSINAR.**

Permitir-se estar errado é, ao meu ver, o ponta pé inicial na mudança da forma de como vemos o mundo.

Capítulo 1.2

MUNDO EMOCIONAL

Quem nunca disse algo e depois se arrependeu? Você já magoou alguém? Já foi magoado por alguém? Tem se estressado com coisas pequenas, como o trânsito ou com o pombo que defecou no seu carro e você tinha acabado de lavar?

Um parênteses pra essa do pombo, porque eu tenho uma teoria: Pombos são os seres mais perversos do mundo. Já perceberam que eles mudam a cor das fezes a depender da cor do seu carro? Se seu carro for preto eles, as fezes são brancas, se seu carro for branco, as fezes são pretas. É muita sacanagem!

> Mas voltando, a ideia do mundo emocional não é ficar sem emoções, é saber usá-las da melhor maneira possível, afinal, "Qualquer um pode zangar-se – isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa – não é fácil." (Aristóteles)

A ideia de melhorar-se no mundo emocional é conseguir dosar o quanto de emoção cada acontecimento é merecedor de receber, porque existem acontecimentos que merecem nossas lágrimas, outras merecem nossas gargalhadas e outras que merecem nossa indiferença. O problema só existe quando você não consegue discernir entre esses acontecimentos.

Tem uma frase, do T. Herv Eker que, pra mim, resume muito sobre essa falta de discernimento que nós temos, ao mesmo tempo em que parece ser, para maioria das pessoas, algo bobo:

"Palavras conduzem a pensamentos, pensamentos conduzem a sentimentos e sentimentos conduzem à ações."

Quando você usa uma palavra para expressar o que sente por determinada situação ou coisa, está automaticamente gerando sentimentos sobre essa situação ou coisa e terá ações que não são as ideais. Por exemplo: “Eu amo comer’’.

Com certeza você já disse isso ou ouviu de alguém muito próximo. Pode parecer bobo, uma piada, apenas uma forma de se expressar, mas o seu cérebro já sabe o que a palavra “amor’’ significa, ele automaticamente gera um pensamento que conecta “amor’’ a ‘’comer’’ que, por sua vez, automaticamente gera uma sensação (sentimento) de bem-estar quando você come que, por sua vez, de forma também automática, te faz querer comer quando você se sente triste.

Claro que os distúrbios alimentares têm mais vieses a serem analisados, mas tudo começa aí, na nossa mente e na forma que ela foi treinada para lidar com as situações do cotidiano.

Eu amo minha mãe

Eu gosto de hambúrger

Eu gosto de surpresas

Olha o Slow thinking entrando em ação! Você só gosta de surpresas que te agradam, quando elas não te agradam você as chama de problema!

Dicas para melhorar seu mundo emocional:

Se policie para usar as palavras corretas, nas situações corretas, porque se você diz que ama comida, qual palavra usaria para dizer o que sente pela sua mãe? Consegue entender a distância que as coisas têm e que usar a mesma palavra não faz sentido?

Tenha em mente que nossa vida é dividida em 2 partes, onde 50% depende de nós e 50% não depende de nós.

O que precisamos é canalizar 100% da nossa energia para a parte que DEPENDE DE NÓS e entregar a Deus, Buda, Maomé, ou ao nome que você preferir usar, o restante. Não adianta se estressar com coisas que estão fora do seu controle, foque em controlar o que você tem domínio. E sobre o que você tem mais domínio que não sobre si mesmo?

Quando se pegar irritado, pare e pense: Por que estou assim? Reflita, volte 3 casas no tabuleiro da vida, entenda o motivo da irritação e mude de atitude.
Só em agir assim, você terá reduzido em mais de 67,81% dos seus problemas, isso de acordo com uma pesquisa feita por mim mesmo e que tem a mesma credibilidade do IBOPE.

Sério, se você muda a forma como pensa, você muda a forma como sente e, consequentemente, muda a forma como reage ao que te aconteceu.

Capítulo 1.3

MUNDO ESPIRITUAL

Esse talvez seja o mais difícil e por isso que eu irei abordar de maneira mais superficial. Nao porque é intocável, mas porque, para alguns de vocês que estão lendo, ele simplesmente nao existe. Mas, lembram do primeiro mundo e da dica que eu dei? ***Permita-se estar errado.***

Para que você seja alguém espiritualizado, não precisa necessariamente entrar pra igreja ou fazer macumba ou ir no centro espírita. Muito menos ser aquele chato que tenta converter todo mundo dentro do ônibus.

Basta que você tenha a crença de que existe algo além de nós, e tudo bem se você não souber muito bem o que é, só em crer que não estamos aqui a passeio, já basta.

Pense nisso

Pratique a gratidão! lembre-se que as palavras têm o poder de traduzir nosso pensamentos em realidade e que “pensamenos moldam a realidade”, pense o bem, deseje o bem, nunca importando a quem é, se for muito difícil desejar algo bom a quem foi mau com você, saiba que você não tem que ser bom com as pessaos porque elas são boas pessoas, mas porque você é.

Dicas para melhorar seu mundo espiritual:

Regra básica, universal e única: Sempre, eu disse ***SEMPRE***, antes de tomar qualquer atitude, pare e pense: **Se fosse comigo, eu gostaria que isso fosse feito?**

O único e melhor caminho para que seu mundo espiritual seja melhorado é através da compaixão. Compaixão essa que deve ser estendida, dentro das condições de cada um, ao máximo de seres que puder.

E não se preocupe se o seu amigo consegue ter mais compaixão que você, ***"Faça o melhor que puder, com as condições que tiver, até que você tenha condições melhores para fazer ainda melhor o que já vem fazendo."*** *(Cortella)*

CAPÍTULO 2

Pro cras tinação

A procrastinação é algo que crescemos aceitando e acreditando ser normal, intrínseco. Se você for brasileiro então, nem se fala, afinal, quem nunca ouviu que "brasileiro sempre deixa tudo pra última hora"?

Quando você internaliza essas palavras, automaticamente seu cérebro diz "tá tudo bem, faz amanhã que vai dar certo..." e você aceita aquilo sem o menor esforço.

Desde que nos entendemos por gente, escutamos, assimilamos e colocamos em prática conceitos que nos fazem mal, mas continuamos a segui-los porque nunca paramos para pensar sobre eles ou em como eles afetam nossa vida.

O nome disso é normose.

"A característica marcante da normose é a reprodução comportamental de normas sociais e valores negativos de modo automático e inconsciente. O normótico ignora essa enfermidade moral e crê piamente que quem não se enquadra no conjunto da coletividade, nos padrões pré-estabelecidos, mesmo que sejam absurdos, é anormal e infeliz."

modo autêntico

Entretanto, o normótico vive de modo inautêntico. "Seu jeito de ser e estar no mundo e com os outros é escravizado pelo que reza o grupo que pertence ou por aquilo que a mídia apregoa, permitindo-se ser docilmente norteado pela lógica do consumismo e pela ilusão do fundamentalismo materialista ou espiritualista ofertado." (Cortella)

Quer ver uma atitude normótica que todos nós fomos criados aceitando como algo bom e normal, quando, na verdade, não é?

CAPÍTULO 2.1

Quem disse que podemos fazer isso?

O que nos diferencia dos outros animais é que nós, humanos, temos a capacidade de escolha. Um leão não consegue não ser um leão. Se ele estiver morrendo de fome e você der uma maçã pra ele comer, ele vai morrer de fome.

Já nós podemos escolher não aprisionar, torturar, matar e desmembrar os animais, mas temos escolhido fazê-lo, por séculos, pelo simples fato de que "sempre foi assim..."

Concordo, sempre foi. Mas nem tudo que sempre foi feito, continuará sempre sendo moralmente aceito pela sociedade, afinal, todas as grandes transformações que sofremos foram através da evolução do homem no âmbito da moral.

A extinção do racismo;
A extinção do nazismo;

Estamos em busca da extinção do machismo e, não tenha dúvida, iremos chegar na extinção do especismo.

Pode parecer que eu fugi do assunto, mas tudo, TUDO, na nossa vida está interligado e você só irá parar de procrastinar quando entender e aceitar isso.

Quando a gente passa a vida ouvindo que é normal deixar para última hora, acaba aceitando aquilo como uma verdade que não pode ser alterada. Contudo, nossa mente preguiçosa só aceita como verdade o que não nos dará muito trabalho, e o que é que dá menos trabalho que permanecer no mesmo lugar sem fazer nada?

A prova disso é que outra frase, que também sempre ouvimos, não é assimilada com tanta veemência. Quem aqui nunca ouviu "Sou brasileiro e não desisto nunca"? E quem aqui tem o hábito de começar algo e sempre desistir? Tenho certeza que se você não levantou a mão, conhece várias pessoas que teriam levantado.

Temos que, antes de buscar aprender algo novo, esquecer o que sabemos e que não nos faz bem.

CAPÍTULO 3

Tarefinha de casa

Agora vou precisar que você aja. Então, antes de iniciar a leitura dos 5 passos para deixar de procrastinar, pegue um papel e escreva 5 hábitos que você tem e que se encaixam na definição de normose!

E nao tem problema se nao encontrar cinco agora, com o passar do tempo, e da sua mudança, eles vão ficando mais aparentes.

CAPÍTULO 4

5 passos para mudar seu mindset e parar de procrastinar

1 Faxina nas redes socais

Pare de seguir todas, eu disse TODAS, as contas que são inúteis. Você não precisa seguir um Instagram que faz fofoca sobre pessoas famosas, precisa? Então por que tem direcionado o tempo que diz não ter e a sua energia em uma coisa que não vai te ajudar em nada?

Eu costumo dizer que as pessoas que mais reclamam da falta de tempo são as mesmas pessoas que usam seu tempo com coisas inúteis.
Bill Gates, Mark Zuckerberg, Ayrton Senna, Gustavo Caetano, Murilo Gun, Cortella, Sir Ken Robinson, Ruth Chang, Simon Sinek...

Pense nisso

Nenhum deles é bem sucedido no que se propôs a fazer porque tinha mais que 24h horas por dia. Todos tiveram sucesso no que buscavam, porque planejaram bem as 24h que TODOS nós temos, todos os dias.

As pessoas não planejam fracassar, elas fracassam porque não se planejam!
Então pare de seguir pessoas que não te acrescentam. Esse será seu primeiro passo, afinal, “Somos a média das 5 pessoas que mais passamos o tempo.” (Jim Rhon);

2 Fofoca

Se policie para, sempre que for iniciar ou ouvir uma fofoca, não dar continuidade. A fofoca é como o Instagram que fala da vida dos outros. Não muda sua vida, não muda a vida de quem você está falando e, na maioria esmagadora das vezes, a fofoca não é sobre algo bom que a outra pessoa fez, isso gera uma sobrecarga de energia ruim muito grande.
Veja essa historinha e reflita:

> "Na antiga Grécia, Sócrates tornou-se famoso pela sua sabedoria e pelo grande respeito que manifestava por todos. Um dia, veio ao encontro do filósofo um homem, seu conhecido, que lhe disse:
>
> - Sabes o que me disseram de um teu amigo?
>
> - Espera um pouco - respondeu Sócrates. Antes de me dizeres alguma coisa, queria que passasses por um pequeno exame. Chamo-lhe o exame do triplo filtro.
>
> - Triplo filtro?
>
> - Isso mesmo - continuou Sócrates. Antes de me falares sobre o meu amigo, pode ser um boa ideia filtrares três vezes o que me vais dizer. É por isso que lhe chamo o exame de triplo filtro.
>
> O primeiro filtro é a verdade. Estás bem seguro de que aquilo que me vais dizer é verdade?
>
> - Não - disse o homem. Realmente só ouvi falar sobre isso e ...
>
> - Bem! - disse Sócrates. Então, na realidade, não sabes se é verdadeiro ou falso.
>
> Agora, deixa-me aplicar o segundo filtro, o filtro da bondade. O que me vais dizer sobre o meu amigo, é uma coisa boa?
>
> - Não. Pelo contrário...
>
> - Então, queres dizer-me uma coisa má e que não estás seguro que seja verdadeira. Mas posso ainda ouvir-te, porque falta um filtro, o da utilidade. Vai servir-me para alguma coisa saber aquilo que me vais dizer sobre o meu amigo?
>
> - Não. De verdade, não...
>
> - Bem - concluiu Sócrates. Se o que me queres dizer pode nem sequer ser verdadeiro, nem bom e nem me é útil, porque haveria eu de querer saber?

A ideia é bem clara: Sempre que tiver vontade de falar algo sobre outra pessoa ou for ouvir de outrem, faça uso dos 3 filtros:

Compre post-its. Agora coloque lembretes de coisas que deseja mudar, exemplo: “Preciso beber mais água” e cole em locais que vão te ajudar a lembrar.

Essa é uma excelente maneira de começar a criar novos hábitos, fazendo com que você se lembre de que precisa repeti-los até que sua ação seja impensada.

4 Rotina é fazer a mesma coisa todo dia

mas não precisa ser da mesma forma. Por exemplo, todo dia você tem que ir trabalhar, mas não tem que ser sempre pelo mesmo caminho, concorda? Use caminhos diferentes para ir ao trabalho/faculdade ou pra onde você costuma ir no cotidiano. Quando você vai sempre pelo mesmo caminho, seu cérebro já assimilou grande parte das informações que estão nele e não permite que você tenha novas ideias, porque você está sendo repetitivo nas informações que passa para ele. Escute bandas diferentes, preste atenção nas letras. Se puder variar o local de trabalho, varie. Leve trabalho pra casa e faça na cafeteria da esquina.

! "CHUNKING"

Isso é conhecido como "chunking''. O chunking é uma ferramenta que nosso cérebro usa para assimilar e transformar em hábitos algumas ações que são vitais, mas que, para que não percamos tempo com elas e possamos pensar em coisas mais importantes, ficam assimiladas e acontecem de forma automática e impensada, como o ato de respirar. Você não fica lembrando o tempo todo que precisa inspirar e depois expirar, você simplesmente faz. Assim como escovar os dentes, você simplesmente escova enquanto pensa na reunião que vai ter quando chegar no escritório, não é?

5 Crie metas pequenas e fazíveis

Por exemplo: Se você tem como objetivo tomar 3 litros de água por dia, analise, dentro da sua realidade, se seria mais fácil tomar 3 litros de uma vez, dividir em 3 porções iguais ou ficar tomando vários copos de 300ml. Após determinar isso, volte ao item 3.

Mesma coisa vale para a criação de projetos. Quando for fazer algo, ligue o cronômetro do celular e comece a trabalhar. Quando perceber que sua produtividade está caindo, pare e veja quanto tempo durou. Agora você pode criar um padrão de produtividade que te manterá em ˜flow'' pelo tempo que você consegue, e poderá dividir a produção total em etapas.

Tenho certeza que se fizer estas dicas e hábitos, sua produtividade irá para o next level e você se destacará, tanto no âmbito pessoal quanto no profissional.

Sucesso!